

## QUELQUES CONSEILS POUR PERDRE DU POIDS

### DES BONNES HABITUDES A PRENDRE

- Ranger les aliments en dehors de la vue.
- Ne pas laisser les plats sur la table.
- Utiliser des plats et des ustensiles plus petits.
- Quitter la table immédiatement après le repas.
- Prendre une collation "basses calories" avant une réception.
- Poser la fourchette entre chaque bouchée.
- Mâcher complètement avant d'avaler.
- Laisser un peu d'aliment dans l'assiette lors des repas festifs.
- Faire une pause au milieu du repas.
- Ne rien faire d'autre en mangeant (lire, regarder la télé).
- Boire abondamment au moins 1 litre par jour (thés, tisanes, cafés ou eau) en dehors des repas.
- Ne jamais sauter de repas.
- Eviter de grignoter.
- Pesez vous 1 fois par semaine, pas plus.

### A EVITER :

- Les aliments gras :  
lait entier, crèmes, charcuterie sauf le jambon maigre,  
viandes grasses (porc, mouton),  
conserves à l'huile,  
ragoûts, fritures, lard, fruits secs,  
oléagineux (noix, noisettes, amandes, cacahuètes),  
olives, sauces, margarine, mayonnaise.
- Les aliments sucrés :  
sucre, entremets, miel, confitures, bonbons, confiseries,  
pâtisseries, chocolat, fruits à forte teneur en figues, raisins,  
dattes, avocats, fruits secs.
- Les farineux :  
pain, biscottes, pomme de terre, riz, pâtes,  
légumes secs, petits pois, semoule tapioca, châtaignes.

### LARGEMENT AUTORISES :

- Les viandes maigres, les poissons, les volailles maigres, les oeufs préparés sans matières grasses, la cervelle, la langue, les rognons.
- Le lait écrémé, les yaourts naturels, les fromages à 0%
- Les légumes verts ou aqueux crus et cuits et les conserves.
- La salade ;
- L'eau, le thé, le café léger.

### CE QU'IL FAUT MESURER :

- fruits frais : 300g max (soit environ 2 pommes)
- pain : 75g en tout sur la journée
- Féculents: les peser cuits et respecter la quantité prescrite
- beurre : 10g x3 maximum ou huile : 20g
- fromage pâte cuite : 35g (gruyère) pâte fermentée : 40g
- légumes plus riches : 200g (carottes, céleri rave artichaut, betterave, oignons).

## EXEMPLE DE MENU HYPOCALORIQUE

### Petit-déjeuner :

- 50 - 60 g de pain ou 3 biscottes ou 40 g de céréales
- 10 g de beurre
- 1 fruit ou jus de fruit frais
- 1 café ou thé ou ricoré ou lait + 0 sucre

### Déjeuner :

- éventuellement un peu de Crudités si pas de légumes + vinaigrette maison (1 c à c d'huile, vinaigre à volonté)
- 1 portion de viande, poisson ou 2 oeufs cuits sans Matière grasse (MG)
- 70 g de féculents cuits sans MG (ou 120 g pesés cuits sans légumes)
- Légumes verts cuits sans MG à volonté
- 30 g de fromage ou 1 yaourt ou 1 compote ou 1 fruit ou 100g de salade de fruits

### Collation:

- 1 laitage ou 1 fruit

### Dîner :

- éventuellement un peu de Crudités si pas de légumes + vinaigrette maison (1 c à c d'huile, vinaigre à volonté)
- 1 portion de viande, poisson ou 2 oeufs cuits sans Matière grasse (MG)
- 70 g de féculents cuits sans MG (ou 120 g pesés cuits sans légumes)
- Légumes verts cuits sans MG à volonté
- 30 g de fromage ou 1 yaourt ou 1 compote ou 1 fruit ou 100g de salade de fruits